



サバティ新聞

- 神奈川秦野中井店版 -

2020.6月号

笑う門には福来る！！！！～笑いの効用について～

木々の緑が目眩しく、色とりどりのさつきやつつじが咲く心地よい季節となりました。その一方では、新型コロナウイルス感染の終息が見えずに、不安やストレスを抱えている方も多くいらっしゃると思います。ついつい、気持ちも沈んでしまいがちですが、このような時こそ「笑顔」でいたいものです!「笑う門には福来る」ということわざの通り、近年、様々な研究により「笑い」には多くの効用があることがわかってきました。サバティのスタッフは、仕事の大きな役割の一つに「笑うこと」があります。利用者様もスタッフからある意味強制的にでも「笑うこと」を求められます。何故かと言うと、笑うことで利用者様の心が健康になり閉じている心の扉がどんどん開くからです。今月号は「笑うこと」で人間の体がどのように影響するのかをお伝えしますね。

1.【脳の働きを活発にする】

笑うと脳の血流が活発化します!

また、記憶の中核と呼ばれる脳の「海馬」という器官の容量が大きくなると言われています。

2.【血行を促進する】

笑うと、深呼吸や腹式呼吸をした時と同じような状態になります。体内に酸素がたくさん取り込まれるため、血の巡りがよくなって心身代謝が活発になります。

3.【自律神経のバランスを整える】

目覚めている時は交感神経が優位となっていますが、笑うことで交感神経よりも副交感神経が優位となり、その働きが交互に入れ替わることで、自律神経のバランスが保たれます。

4.【ストレス発散】

笑うことで、ストレスホルモンと言われる「コルチゾール」が減少することが明かraかになっています。

5.【幸福感と鎮静作用】

笑うと脳内にある「エンドルフィン」が分泌され、幸福感がもたらされます。また、その鎮静作用はモルヒネの数倍とも言われています。

6.【免疫力を高める】

笑うと「NK.ナチュラルキラー細胞」が活性化されます。NK細胞は白血球の一種でがん細胞や細菌に感染した細胞を死滅させる力があるので、笑うと免疫力が高まると言われています。

●作り笑いでもOK!!!

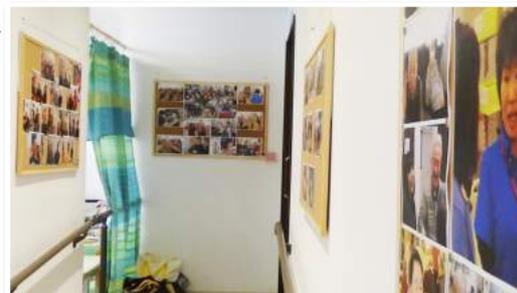
笑うことが体によいと分かっているのに、疲れていたり、落ち込んでるときに、お腹を抱えて笑うのはなかなか難しいですね。ましてや、面白いこともないのに笑うなんてそんなときは、作り笑いでもOKです!!口角を上げるだけでも脳が「楽しい♪」と錯覚して、ストレス改善や、免疫力を高める働きがあるとされています。面白かったこと、面白かったこと、楽しかったことは誰にでもあるはずなので、思い出してみてもいいかもしれませんね。

●あなたは1日に何回笑っていますか?

子供が1日に笑う回数は「300～400回程度」と言われているそうです!それに対して大人は、平均的に「15回程度」という研究結果が出ているそうです。子供と大人では20倍も笑う回数が違うのですね～。口角が上がりにくい方は、「キムチ」または「ウイスキー」と発声すると自然と口角が上がりますよ。

写真

サバティは写真を撮ることが大好きです。6年間で延べ9,000枚を撮ってきました。誕生日の写真からイベントの時、パワリハ、レクリエーション、お昼、休憩時間などありとあらゆるタイミングで笑顔のショットを狙っています。そんなベストショット写真をお風呂場に行く廊下に沢山貼っています。機会があれば見に来てくださいね～お宝写真満載ですよ。



赤い宝石

見てください!!こちらの庭先に鈴なりにになっているもの何かわかりますか?

なんと、さくらんぼです!サバティの利用者様の庭でなっていました。5月末から、6月下旬にかけてなるそうなのでまさしく今が旬ですね～。何も手をかけずに自然となったそうですよ。ミチバチがやたらと飛んでいた、とおっしゃっていたので、ミツバチが受粉をしたおかげかもしれませんね。赤いルビーと言われているだけあってとっても綺麗でした。



詐欺や悪質商法に注意!!

新型コロナウイルスの感染拡大にともない、詐欺や悪質商法、身に覚えのない商品の送りつけも発生しているので注意をしてください。10万円の定額給付金をめぐり更に詐欺や悪質商法も増えてくることが予想されますので、おかしいな?と不審に思ったらすぐご家族の方やもしくはサバティのスタッフでもよいので、必ず相談をしてくださいね。

—詐欺にかからないための心得—

1. 市役所などの行政機関の職員を名乗る怪しい連絡には反応しない。
2. キャッシュカードを渡さない、口座番号、暗証番号を教えない。
3. 息子や身内を名乗っても信用しない。
4. ATMでお金が返ってくることはない。



6月生まれのご利用者の皆様おめでとうございます!

1日……	4日……
5日……	5日……
6日……	13日……
14日……	16日……
16日……	18日……
21日……	27日……

見学・体験、随時受付中!

月	火	水	木	金
○	○	○	○	○

・半日型：9:00～12:15 / 13:30～17:00
・1日型：9:00～17:00

どんなご相談でもお気軽にお問い合わせください!

電話 **0465-46-9595**
ファックス **0465-46-9596**



CAVATY

サバティ 秦野中井店

機能回復リハビリスタジオ サバティ神奈川

介護保険事業所番号
1471400851

〒259-0151
神奈川県足柄上郡中井町井ノ口2796-3
<https://www.cavaty.jp/>

